

IT US O V i S Sølund



September 2025

28. årgang nr. 9



Husavis Sølund udgives af Plejecenter Sølund hver måned og distribueres til beboere, medarbejdere, frivillige, pårørende og interesserede med tilknytning til Sølund.

Redaktion

Ditte Andersen - produktion og layout.

Sidste frist for indlevering af materiale er d. 15. i måneden

Kontaktinfo

Sølunds hjemmeside: soelund.kk.dk

Sølunds email.: solund@suf.kk.dk

Husavisens email: rx0f@kk.dk

Postadresse Husavisen:

Plejecentret Sølund, 'Midtpunktet',

Ryesgade 20A, 2200 Kbh N

Att.: Husavisen

FORSIDEN: Dette års Musikfestival blev afviklet d. 19. august i strålende solskin. Både vejret og musikken blev nydt af alle, børn som voksne.



Telefonliste Sølund

Hovednummer tlf.: 8232 5050
Ansvarshavende 3046 5694

Afdeling	Navn	Telefon
Forstander på Sølund	Jessie Lykke	2053 5028
Administration	Camilla Wallendorph	2020 2752
	Kristine Bundgaard	2935 9516
	Suzie Svendsen	2156 0098

Plejeafdelingerne:

Afdelingsleder afd. 1	Mette Gjeneskov Bjarnø	4022 2822
Afdelingsleder afd. 2	Daniela Spaqaj	2365 2447
Afdelingsleder afd. 3	Rikke Ranners	4042 8897
Afdelingsleder afd. 4	Rikke Ranners	4042 8897
Afdelingsleder afd. 5	Sabina Toric	2114 2376
Afdelingsleder afd. 6	Daryoush Moslehi	5129 2704

Aktivitetscenter Midtpunktet:

Afdelingsleder	Ditte Andersen	2484 8651
For Sølunds beboere	Personale	2156 9658
For hjemmeboende	Kontor	2344 1521
		2156 9262

Intern Service:

Servicechef	Ole Nielsen	2365 2437
-------------	-------------	-----------

Madam Blå—Køkken:

Køkkenchef	Trine Mossman	2615 5407
	Kontor	2336 9904

Nyt fra forstanderen

Kære Beboer

Sommerferien er slut for de fleste, som er tilbage med fornyet energi. Vi har været meget glade for vores sommerferievikarer og også rigtig glade for, at mange af dem fortsætter med at arbejde på Sølund i weekender og ferier samt i aftenvagter.

Jeg håber, at du har nydt sommeren og været med til grillfrokosterne nede i salen og også har nydt haven og smagt lidt Slush ice på de varmeste dage.

September er årets niende måned, tæller 30 dage, og er den første efterårsmåned i den nordiske kalender. Den er opkaldt efter det latinske ord "septem", der betyder syv, da september var den syvende måned i den oprindelige romerske kalender. Nu begynder bladene snart at blive brune og efterårsfarverne overtager farverne på træer og buske.

Inden sommerferien holdt vi stiftende Beboer- og pårørenderådsmøde. Vi havde et rigtig godt møde, hvor vi besluttede vedtægter for rådet, se referat senere i bladet. Til næste møde skal rådet konstitueres sig. Der mangler stadig nogle pårørende, så hvis du har pårørende, som kunne tænke sig at bidrage til de 4 møder, som vi planmæssigt har om året, så sig endelig til.

Vores nye redaktør af Husavisen er Ditte Andersen, som overtager ansvaret efter Bente Merlin som er gået på pension. I den forbindelse har vi valgt at få trykt avisen ude i byen, så derfor ser den lidt anderledes ud end den plejer. Jeg håber, at du syntes om det nye layout.

Jeg er meget glad for at kunne fortælle, at vi har ansat ny afdelingsleder Mette Gjeneskov Bjarnø på 1. sal. Mette starter pr. 1. september og præsenterer sig selv senere i Husavisen. Jeg håber, at alle vil tage godt imod Mette.

Rigtig god sensommer til alle

Jessie Lykke

Ny afdelingsleder på Sølund Plejecenter

Mette Bjarnø



Vi har fået ny afdelingsleder på Plejecentret Sølund og byder hjerteligt velkommen til Mette Bjarnø.

Mette har mange års erfaring som leder i socialforvaltningen. Hun har en diplomuddannelse i ledelse og er uddannet psykoterapeut.

Mette glæder sig meget til at blive en del af Sølund og ser frem til at lære både beboere, pårørende og kolleger at kende.

Privat er Mette gift og mor til tre voksne børn – og stolt mormor til et lille barnebarn, med endnu ét på vej.

Hun sætter stor pris på familietid, nærvær og et godt grin.

Hjerteligt VELKOMMEN!

Velkommen til nye beboere i huset

Marie Elvekær

Rosemarie Hasen

Hanne Sally Meyrowitch Bodailé

Niels Peter Andreasen

Kurt Alvin Sandberg Pedersen

Albert Rapp

Eyvind Christian Dyvein

Bodil Lundqvist

Anni Povlsen

Else Serup Theander

Leif Grundtvig Theander

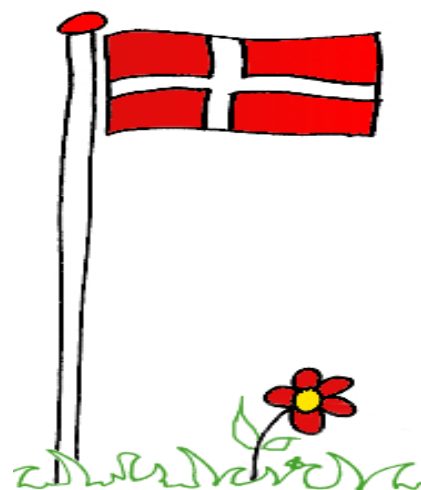
Christian Ove Wilhelm von Spät

Ulla Elisabeth Nielsen

(Nita) Bitten Eyde-Jørgensen

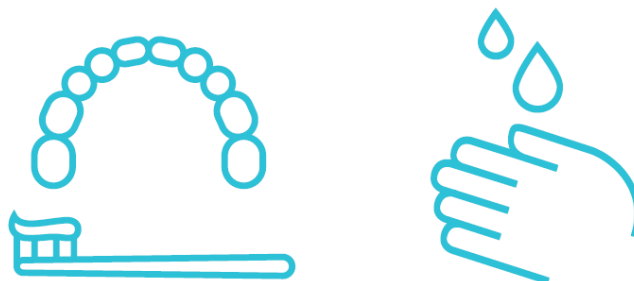
Mona Birgit Tove Heine

Michael Schwensen



Hokus pokus – hygiejnen i fokus

I uge 38 sætter vi fokus på hygiejnen specielt mundhygiejne og håndhygiejne. Hygiejneugen er et nationalt tiltag arrangeret af Rådet for Bedre Hygiejne, og selvfølgelig er Sølund med!



Håndhygiejne

God håndhygiejne er den mest effektive måde at stoppe smitte af virus og bakterier mellem mennesker. Smitten sker, når vi rører ved hinanden f.eks. et håndtryk, eller hvis vi rører ved en overflade, der er uren, f.eks. et dørhåndtag. Derfor er det vigtigt, at vores hænder er rene, og at vi rører mindst muligt ved vores ansigter.

Håndhygiejne – hvordan?

Håndhygiejne skal udføres hyppigt særligt før måltider, før medicinindtag og efter toiletbesøg.

Hånddesinfektion er den foretrukne metode til at udføre håndhygiejne. Årsagen til det er, at det er nemt, hurtigt og effektivt. Når hænderne sprittes, dræbes mikroorganismer. Hvis hænderne er synligt beskidte, skal der bruges vand og sæbe.

Så hvis du har lagt mærke til, at personalet ofte spritter deres hænder, så er det for at forebygge smittespredning. Personalet spritter deres hænder når de kommer ind i din bolig, før rene opgaver og efter urene opgaver og imellem handske-skit.

Så giv dem lige de ekstra 30 sekunder, som det tager at udføre korrekt hånddesinfektion – for vores alles bedste!

Mundhygiejne

Mundhygiejne er den daglige rengøring af tænder og proteser, tandkød, gummer og tunge. Formålet er at fjerne eller minimere bakteriebelægninger og stimulere dannelsen af spyt.



God mundhygiejne forebygger sygdom i resten af kroppen f.eks. lungebetændelse og forværring af hjertekar sygdomme.

Mundhygiejne –hvordan?

Når du børster tænder, skal bruge en blød tandbørste eller en elektrisk tandbørste og tandpasta tilsat fluor. Du skal børste tænder 1 – 2 gange dagligt. Når du børster tænderne, skal tandbørsten bevæges i cirkulære bevægelser – HUSK tandkødet!

Hvis du har proteser, skal de rengøres med en protesetandbørste, vand og almindelig sæbe. Det er bedst, hvis du tager proteserne ud om aftenen og undlader at sove med dem.

Derfor vil personalet så gerne hjælpe dig med en god mundhygiejne.

Du undgår smerte pga. tandkødsbetændelse og huller

Du får en bedre ånde

Du har en større appetit

Så tag fat i personalet, hvis du har brug for hjælp, råd og vejledning!

Fælles om en bedre hygiejne

Vi opfordrer dig derfor sammen med personalet om at have ekstra fokus på håndhygiejne og mundhygiejne i uge 38, så vi sammen kan opbygge nogle gode vaner, der fortsætter resten af året.



Gudstjenester september

Gudstjenester på Sølund (Salen):

12. søndag efter Trinitatis

Søndag d. 7. september 2025 kl. 14.00v/ Jeppe Nissen

14. søndag efter Trinitatis

Søndag d. 21. september 2025 kl. 14.00 v/ Jeppe Nissen

Vi har taget afsked med

Asger Milton Kristensen

Henning Otto Hansen

Else Marie Svane

Gurli Xenia Petersen

Sadiye Baba

Ove Fogtmann

Fritz Karl Neuendorf

Verner Bjarne Flindt

Ole Munk

Poul Almind Vest

Siri Magrete Nielsen

Joy Hansen

Frits Ravnstrup Hansen

Ingerlise Søgaard Jensen

Renate Nielsen

Æret være deres minde.



Præstetanker...

Jeg elsker høsttiden.

Den minder mig altid om vi ikke bare lever sammen på jorden, men at vi rent faktisk lever af jorden. Og det er godt at blive mindet om hvor alting kommer fra. At det ikke er os selv, der skaber alt det, livet giver os, men at livet netop er noget der bliver givet til os.

Af jorden - af verden - af hinanden.

Jeg elsker høsttiden

Den minder mig om den gavmildhed vi er omgivet af.

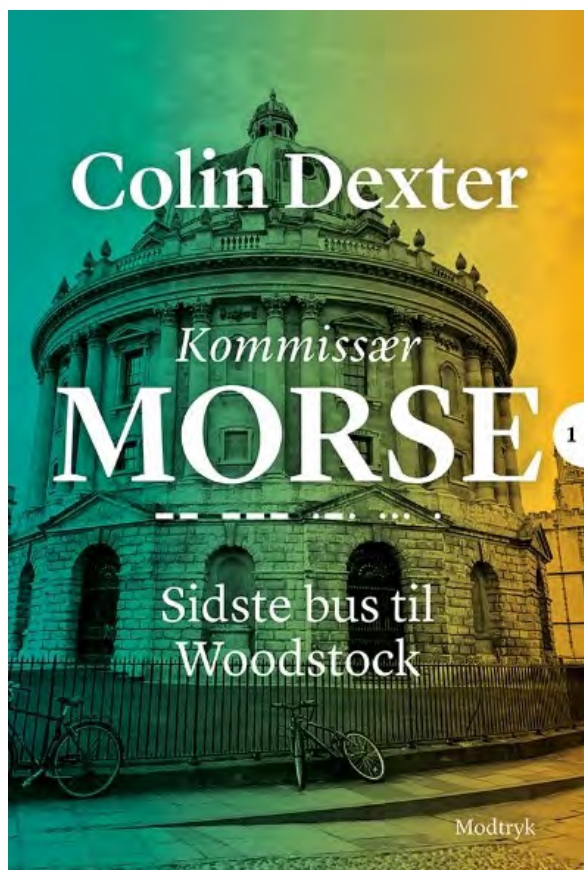
Og det kalder i mig på tak.

Taknemmelighed er ellers ikke nogen selvfølge, men engang imellem har vi brug for at blive holdt fast på at sige tak og have blik for de gaver, vi får.

Jeg elsker høsttiden

Den minder mig altid om at livets gaver ikke kun er det daglige brød, men at livets gaver også er muligheden for at give noget videre. At det liv og den kærlighed som er givet til mig, ikke er mit alene, men at jeg skal give det videre.

- Jeppe Nissen, præst på Sølund



Boghjørnet

Bogen bag TV-serien – Colin Dexter: Inspektør Morse-bøgerne

Kryds-og-tværser, engelsk litteratur, øl fra fad, whisky og operaer af Wagner spiller en stor rolle i livet for Inspektør Morse.

Dette ved man, hvis man har set bare en enkelt af TV-filmene om Morse. Den engelske forfatter Colin Dexter, som levede fra 1930 – 2017, skrev 13 romaner om Inspektør Morse og hans hjælper Lewis. De to opklarer sribesvis af mord og forbrydelser i Oxford. Der er dog ikke bare tale om rå beskrivelser af lig. I bøgerne bliver vi oftest også kloge på motiverne bag forbrydelserne og personerne, der er involveret. Samtidig får vi et billede af de

to detektiver. Morse er den kloge, meget eftertænksomme detektiv, som selv har læst på universitet, men ikke blev færdig, og Lewis er en politibetjent af folket med en almindelig kone og almindelige børn.

På en måde minder de lidt om den lige så eftertænksomme Sherlock Holmes og hans lidt mere jordbundne hjælper Doktor Watson. Typisk har Morse de store og overordnede linjer helt klar; men ofte har han brug for en jordnær bemærkning fra Lewis til at få alle brikkerne til at falde på plads. Baggrunden for bøgerne er livet i Oxford, ofte på Oxford Universitet, som også giver lidt ekstra atmosfære.

Gennem bøgerne følger man opklaringen af de forskellige forbrydelser, og man får et nærmere kendskab til Morse's liv.

Man kan jo spørge sig selv, hvad der gør disse romaner interessante. Det oplagte svar er, at de er velskrevne, og at man som læser faktisk oplever, at man lærer personerne i bogen at kende og får et indtryk af de steder, bøgerne foregår. Forbrydelserne kan være barske; men der dvæles i mindre grad over dem og i højere grad over, hvordan Morse og Lewis løser forbrydelserne. Samtidig får læserne oftest de samme oplysninger, som detektiverne har, så et langt stykke kan man være med i opklaringsprocessen.

Nogle gange oplever man godt nok, at det har hjulpet Morse at have læst om de

klassiske græske guder på universitetet og have lavet kryds-og-tværs'er med svære ord. Men det vigtig ved bøgerne er, at det er livets virkelige problemer, som beskrives i romanerne, temaer, vi alle kender til på en eller anden måde. Så der er noget for alle i bøgerne.

Hvis man ikke orker at læse bøgerne fra side til side, kan de fås som lydbøger fra biblioteket. Og hvis man hellere vil SE det hele, kan man streame Inspektor Morse-serien på DR. <https://www.dr.dk/drtv/> Her kan man finde en episode, man gerne vil se.

Fordi Inspektor Morse-serien var så populær på TV, kom der en opfølger med Lewis, nu inspektor, og en hjælper. Denne serie hedder Lewis og kan også streames på DR TV. Da denne serie også blev populær, blev der lavet en serie om Morse's liv, før han blev inspektor. Denne serie kan også streames fra DR TV. Der er lidt mere tju-bang over Unge Morse -serien; men efter min mening er den rigtig god, og man bliver klogere på Morse, på Oxford og mange situationer i livet. Så vælg bog eller TV, der er til mange lange og gode eftermiddage.

- Mette L. Grønvold, læseguide fra Læseforeningen

Den første roman Sidste bus til Woodstock udkom i Storbritannien i 1975, den sidste Et kors for Morse kom i 1999. I disse bøger følger vi Morse's karriere fra begyndelsen, og til han selv afgår ved døden – af naturlige årsager. Han bliver ikke myrdet.

Bøger af Colin Dexter:

- * Sidste bus til Woodstock
- * Sidst hun blev set.
- * Nicholas Quinns tavse verden.
- * Messe for alle de døde.
- * Døden i Jericho.
- * Gåden om de tre mil.
- * Mord i annekset.
- * Joannas grav.
- * Vort kæreste eje
- * Vejen gennem skovene
- * Kains datter
- * Med døden som nabo
- * Et kors for Morse



Billedet er Calderstones, det sted i Liverpool, Storbritannien, hvor man fandt på at lave læsegrupper af denne slags.

Læsegruppen er åben for nye deltagere - vil du være med?

Mandag eftermiddag mødes læsegruppen i personalekøkkenet i stueetagen på Sølund. Der kommer en læseguide fra Læseforeningen, som medbringer en kort historie. Denne historie læser læseguiden op i mindre afsnit, som vi taler om. Samtalen kan handle om det, der står i teksten, eller det, man kommer i tanker om eller får lyst at tale om, når man læser teksten. Det er kun personerne i rummet, som kommer til at vide, hvad deltagerne tænker, tror og mener om teksten. Efter novellen læses et digt, og vi slutter med en sang.

Der er plads for nye deltagere, så kom gerne og vær med. Det gør samtalen særlig interessant, når flere deltager i den. Man har dog lov til at lytte, hvis man helst vil det i begyndelsen.

Det er mandage.

Det er kl.14.

Det varer en times tid.

Det er i stueetagen.

Kom og vær med, og del din interesse for læsning med andre.

Vel mødt!

Nyt fra aktivitetscenter- Midtpunktet

Vi nyder sidste del af en dejlig sommer med pop-up aktiviteter og hygge i gårdhaven. Juli og august er forløbet med et lidt andet og mere løst program, som har åbnet op andre ting. Vi håber, at I har nydt både cykelture, musikquiz og fællestræning. Tak for jeres deltagelse og gode humør.

Nu er de fleste tilbage fra ferie, og det program vi kender, vender tilbage. Dog med lidt ændringer. Vi har i flere år haft arrangementer tirsdag og onsdag eftermiddag. Det sidste års tid har vi eksperimenteret med at lægge arrangementer om formiddagen, og det får vi positiv feed-back på. Derfor vil vi fortsætte med ind imellem at lægge arrangementer om formiddagen.

Filmeftermiddagene hver 2. uge fortsætter, dog rykkes de til om torsdagen, så I kan komme både til kor og til filmvisning :).

Sundhedskoret hver onsdag kl. 11.30 fortsætter. Koret har været i gang et godt års tid og det er en stor succes. Vi er mange, og der er plads til flere. Det er fantastisk at se, hvordan det har udviklet sig fra at være en lille gruppe i aktivitetscentret, til nu at være et stort kor. Det kræver ingen forudsætninger at deltage, kun at du kan lide musik. Kom ned i foyeren og vær med - man bliver så glad.

Vi har også ændret lidt i kalenderoversigten. Den er nu på bagsiden af bladet, så man hurtigt kan finde den. Der er flere faste aktiviteter i aktivitetscentret i løbet af ugen, som alle er velkomne til at komme ned til. De er nu tydeliggjort både i kalenderen (med hvid skrift) og i et skema på side 22. Vi fortæller gerne om aktiviteterne, når vi besøger etagerne. I er også mere end velkomne til at komme ned og se om det er noget for jer.

Septembers himmel er så blå, og den byder bl.a. også på:

- * Koncert med Mads Westfall
- * Banko (traditionel, som har været efterspurgt)
- * 2 x fællessang v. Deas Delight og med Hugo
- * Musikbanko
- * Tøjsalg
- * Gudstjenester v. Jeppe

Vel mødt til det hele. Vi glæder os til en måned med masser af aktivitet, og vi vil altid gerne have jeres tilbagemelding.

Midtpunktet

Stjerner, stil og historie på Rådhuspladsen

Judy Garland og Audrey Hepburn har begge overnattet på Palads Hotel, som vi i dag bedre kender som Scandic Palace Hotel. I år er det 115 år siden, at det ikoniske hotel ved Rådhuspladsen i København blev indviet. Den 15. juli 1910 og opført på initiativ af slagtermester Anders Jensen. Den anerkendte arkitekt Anton Rosen tegnede bygningen i nationalromantisk jugendstil og stod for alt fra facade til møbler, tapeter og bestik.

Oprindeligt hed stedet "Palads", men i 1927 fik det navnet "Palace Hotel" som led i en internationalisering. Bygningen, med sit karakteristiske 65 meter høje tårn, blev fredet i 1985 og er i dag et af Rosens hovedværker.

Hotellet har været ramme om både store begivenheder, som stiftelseskongressen for International Handball Federation i 1946, og glamourøse gæsteophold. Dengang var priserne beskedne efter nutidens målestok,

men i dag starter en overnatning typisk omkring 650–700 kroner.

Med sine 169 værelser, heraf 40 med balkon mod Rådhuspladsen, kombinerer Scandic Palace Hotel stadig historisk atmosfære med moderne komfort – midt i hjertet af København.

Note: Jugendstil, også kendt som art nouveau, er en arkitektonisk stil, der opstod i Europa i slutningen af det 19. århundrede. Jugendstil-stilen er kendetegnet ved sin brug af organiske former og dekorative elementer, såsom blomster og planter, der blev integreret i bygningsdesignet. Jugendstil-stilen var en reaktion på industrialiseringens rationalisering og blev brugt til at



Foto 1: www.scandichotels.com/da/hoteller/scandic-palace. Receptionen på Scandic Palace Hotel i 2025.



Foto 2: www.historichotels.org/pdfs/uploads/Palace_Copenhagen_History_Booklet.pdf
Rådhuspladsen og Pacace Hotel i ca. 1930.



Foto 3: www.scandichotels.com/da/hoteller/scandic-palace
Sådan ser Scandic Palace Hotel ud i dag.

Hverdagen i billeder



MUSIKFESTIVAL PÅ PLEJEHJEM.
Sikke en fest vi havde sammen med
Gammel GAS (Gasolin) og Magrethes
Gamle Dansk (god gammel dansk pop)





Ud på tur i det blå!!
-vi bruger flittigt
stierne og parkerne i
byen



Madklubben i aktion
inden der serveres Moules Frites.







Den tørre sang-
stemme kan nok
trænge til lidt
koldt :)

Hvad er bedre end
en lækende slush-
ice i de varme
dage.



Gårdhaven er hen
over sommeren
blevet flittigt
brugt til korsang,
musikquiz og sto-
regymnastik!

Vi har også bare
hygget os og nydt
solen...

Frivilligdevne aktiviteter på Sølund

IT- Café

Hver onsdag kl.

9.30-12

i søstuen på

6. sal

Tilbud om hjælp til IT,
hvis pc'en driller

Kom med din egen

PC eller iPad

IT caféen på 6. sal er be-
mandet med kompetente

frivillige hjælpere fra

Ældresagen.

Gymnastik med Ældresagen

Hver mandag kl.

16-17

i træningssalen,
Ryesgade 20A

Interesserede kan tilmelde
sig på Ældre Sagen Øster-
bro's hjemmeside

Link: aes.dk/osterbro

Vh Povl Høyer
Ældresagen Østerbro

Billard

Vi mødes og spiller
hver torsdag kl. 14-
15.30 i hall'en

Billard drives af frivillige, der
står klar med en hjælpende
hånd, eller skal vi sige "kø".

Det er også tilladt at være
tilskuer og heppe.

Kørestol ingen hindring. Alle
er velkomne.

Bedste hilsner
De frivillige ved
billardbordet

Ældre Sagens Mandeklub

Kære Søløver

Mandeklubben har haft en god, lang sommer,
hvor vi har haft mulighed for at mødes udenfor rigtig
mange tirsdage. Nogle gange var vi kun få søløver,
men

der var også tirsdage, hvor der var rigtig mange rundt om bordet, både ude og inde i
vores hule, både nye og erfarne.

Vi må leve med, at foråret 2025 har taget hårdt på nogle af vores mest trofaste sø-
løver. Heldigvis kan vi se frem til, at nye søløver finder vej til mandeklubben i de in-
dre farvande ved søerne. Alle i huset må gerne hjælpe med til det.

Måske skal vi ændre mødedag, så vi søløver ikke skal vælge mellem mandeklub-
ben og de dejlige aktiviteter næsten hver tirsdag eftermiddag i salen for hele huset.
Det skal vi have en god snak om med alle parter.

De kommende uger vil vi bruge sensommeren til både korte udflugter langs søerne.
Længere ture, hvor vi skal have vand – eller hjul – under kølen skal planlægges.
Husk stadig kasket, solcreme og en trøje i det skiftende vejr.

Vi skal også i vores hule høre alle søløvernes historier om sommerens oplevelser.

Vh/Frivilligteamet

2. september kl. 14-16

9. september kl. 14-16

16. september kl. 14-16

23. september kl. 14-16

30. september kl. 14-16

Praktisk information

Frisør Ann-Pia Søgart

i stueetagen ved Midtpunktet

Åbningstider:
Mandag fra kl. 9

Tidsbestilling mandag
på

Tlf.: **8232 5047**
2323 5778

Gavekort udstedes



Klinik for fod- terapi

på Sølund

Åbningstider:

Mandag - efter aftale

**Torsdag i lige uger kl. 9-
15**

Fredag kl. 9-15

Andreas Toldam

Tlf.: 4283 1306

*Gavekort
udstedes*

Biblioteks- service

Bøger og andet ud-
lånsmateriale kan be-
stilles ved telefonisk
kontakt til Køben-
havns Hovedbibliotek
på :

Tlf.: 3366 3000

Biblioteket har en ud-
bringningsservice, så
de bestilte biblioteks-
materialer bliver
bragt lige til døren.

Husavisen på mail

Vil du have Husavisen
tilsendt på mail
omkring den 1. i måneden ?

Tilmeld dig da i Midtpunktet
eller på Husavisens redaktion her:
Ditte Andersen, Midtpunktet:
rx0f@kk.dk.

Eller på telefon 24848651

Åbne aktiviteter i Aktivitetscenter Midtpunktet efterår 2025

Alle er velkomne!

Tag din nabo eller en hjælper under armen og kom ned og vær med :)

(Skemaet er vejledende idet der kan forekomme udflugter eller andre særlige arrangementer.)

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Kl.10			Kl. 10 Rytmik med børnehave eller vuggestue 		
Kl. 11	Kl.11.00 Lys og lyd andagt v. Jeppe/ Midtpunktet. Lystænding og stille musik 	Kl. 11.40 Debat om aktuelle emner v. Journalist Lone 	Kl 11.30 Sundhedskor m. Lise i Foyeren 	Kl. 11.40 Debat om aktuelle emner v. Journalist Lone 	

Madam Blå

Caféens åbningstider:

Hverdage: kl. 11.30 - 13.30

Weekend og helligdage:
kl. 12.00-13.30

Caféens udvalg:

Dagens varme ret

Salg af varm mad fra kl. 12

Dagens dessert/biret

Salg af dessert/biret fra kl. 12

Dagens kage

Smørrebrød, sandwich

Salater

Div. økologiske drikkevarer

Gæster er velkomne. Har du flere gæster end 4, skal der bestilles i forvejen.

Ellers kan vi desværre ikke kan garantere, at der er mad nok.

Venlig hilsen Madam Blå



September 2025

Uge 36

- Ma 01/09 Boller i karry med ris & gulerodsråkost med Rosiner
Rabarbersuppe med smørristede croutoner
- Ti 02/09 Tomatsuppe med kødboller
Grøntsagsmousaka med blomkålssalat med brøndkarse
- On 03/09 Fiskekrebinetter med stuede blomkål, kartofler & grøn salat med edamamebønner
Ananaskoldskål med kammerjunker
- To 04/09 Kylling i estragonsauce med ærter bonne femme & kartofler
Blåbærtærte med frangipane, hertil creme fraiche
- Fr 05/09 Hakkebøf med bløde løg, grillede peberfrugter, hertil braiserede kartofler og bearnaisesauce
Rødgrød med fløde
- Lø 06/09 Fransk gryderet med kylling, hvidvin, bacon og svampe, hertil kartoffelmos og persilledrys
Hindbærfraiche med flødeskum
- Sø 07/09 Sprængt nakkefilet med peberrodssauce, kartofler, gulerødder & persilledrys
Chokolademousse med flødetop

Uge 37

- Ma 08/09 Kartoffel/porresuppe med sprød bacon
Kylling med paprikasauce, ris & blomkålssalat med kapers og dild
- Ti 09/09 Fiskefrikadeller med laks serveret med persillesovs, kartofler og gulerodsråkost med rosiner
Kærnemælkskoldskål med kammerjunker



Madam Blå

- On 10/09 Forloren hare med vildtsauce, kartofler & agurkesalat, hertil lilla spidskål med pinjekerner og persille
Hindbærtærte med smuldredej og flødeskum
- To 11/09 Pasta bolognaise med grøn salat, vinaigrette og revet parmesan
Jordbærgrød med fløde
- Fr 12/09 Lakserilette serveret med citron og brød
Majsdeller med knuste kartofler, indisk yoghurt dressing, samt salat af spidskål med mandler og sesam
- Lø 13/09 Bistrogryde med cocktailpølser, hertil løse ris & ærter
Pandekager med syltetøj
- Sø 14/09 Braiseret kalkuncuvette med flødekartofler og broccoli
Vaniljeis med chokolademarengs
- Uge 38
- Ma 15/09 Stegt medister, med sennepssauce, kartofler blommechutney og sprød frisésalat
Ymercreme med bær og knas
- Ti 16/09 Krydret hakkebøf med pommes Sølund pebersauce og broccolisalat med rosiner
Hindbær suppe med makronflødeskum
- On 17/09 Grøntsagsgratin med kryddersmør, og tomatsalat med basilikum Tun mousse med citron og flutes
- To 18/09 Kyllingefrikadeller med fyldig tomatsauce, pasta og årstidens sauteret grønt
Stikkelsbærgrød med fløde



Madam Blå

- Fr 19/09 Dagens bagte fisk med spinat, kartofler, smør dampede gulerødder & hollandaise
Kirsebærfromage med flødeskum
- Lø 20/09 Hvidvinsbraiserede svinekæber med forårsgrønt, hertil kartoffelmos, persilledrys og bagte rødløg
Råsyltede bær med råcreme
- Sø 21/09 Krydret nakkesteg med skysauce, hertil kartofler og braiseret fennikel med bacon
Panna cotta med rabarberkompot
- Uge 39
- Ma 22/09 Persillestegt kylling med skysauce, kartofler, smørdampede gulerødder og agurkesalat
Jordbærkoldskål med knas
- Ti 23/09 Grønsagslasagne med grøn salat og dressing
Alliancegrød med fløde
- On 24/09 Fiskefrikadeller med kold remuladesovs, kartofler & spidskål med ærter og dild
Gulerodssuppe med kokosmælk hertil sprøde græskarkerner
- To 25/09 Græsk farsbrød m. feta med stegt kartofler, tzatziki og græsk salat
Brombærtærte med smuldrede og vanille-flødeskum
- Fr 26/09 Millionbøf med kartoffelmos, spinatsalat og rødbeder
Pandekager med blåbærskum
- Lø 27/09 Gris i karrysauce med blegselleri, kokosmælk, abrikoser og nødder, hertil basmatiris
Is med chokolade og gule kys



Madam Blå

Sø 28/09 Glaseret hamburgerryg med flødestuvet spinat
kartofler, sennep og kogte gulerødder
Hyldeblomstfromage med flødeskum og
chokoladedrys

Uge 40

Ma 29/09 Hønsekødssuppe med boller og urter
Chili sin carne (vegetar ret) med ris, creme
fraiche og spidskålssalat med græskar og
sesam

Ti 30/09 Krydret farsbrød porre, pesto og cheddar, hertil
peberfrugtsauce, ristede kartofler & blomkål
Abrikosgrød med fløde

On 01/10 Fiskeflorentiner med spinat og bechamelsauce
serveret med kartofler og gulerødder
Bondepige med slør (Æblemos med rugbrøds
drys og flødeskum)

To 02/10 Italienske kødboller i tomatsauce med skruer,
revet parmesan og sprød salat med
sennepsvinaigrette
Ymerkoldskål med kammerjunker

Fr 03/10 Flæskesteg med skysauce, kogte kartofler,
rødkål og agurkesalat
Jordbærtrifli med sherry og let pisket skum

Lø 04/10 Irsk stuvning af svinekød med persilledrys,
rugbrød og rødbede
Græsk yoghurt med hindbærcoulis drysset med
nøddeknas

Sø 05/10 Kylling i karry med æbler og gulerødder hertil
ris og asiatisk salat
Ananasfromage med flødeskum



September 2025

Mandag	1. sep	kl. 11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	2. sep	kl. 11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Onsdag	3. sep	Kl. 10-10.45 kl. 11.30-12.30	Rytmik med børnehaven -træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren eller gårdhaven
Torsdag	4. sep	kl. 11.30-12.30 kl. 14.00	Debat - Midtpunktet Historisk film - salen
Søndag	7. sep	Kl. 14.00	Gudstjeneste v. Jeppe Nissen - salen
Mandag	8. sep	kl. 11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	9. sep	kl. 11-12 kl. 12.15-12.45	Koncert/fællessang m. Mads Westfall -salen Debat - Midtpunktet
Onsdag	10. sep	kl. 10-10.45 kl. 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven Sølunds Sundhedskor - foyeren eller gårdhaven
Torsdag	11. sep	kl. 11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Fredag	12. sep	Kl. 11-12.00	Banko ”traditionel” - Midtpunktet. (gratis)
Mandag	15. sep	kl. 11-11.30 10-14.00	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret Tøjsalg v. Zona Fasion - foyeren
Tirsdag	16. sep	kl. 11-11.45 11.45-12.30	Fællessang med Deas Delight Debat - Midtpunktet
Onsdag	17. sep	kl. 10-10.45 kl. 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren eller gårdhaven
Torsdag	18. sep	kl. 11.30-12.30 Kl. 14.00	Debat - Midtpunktet Historisk film - salen
Søndag	21. sep	Kl. 14.00	Gudstjeneste v. Jeppe Nissen - salen
Mandag	22. sep	kl. 11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	23. sep	kl. 11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Onsdag	24. sep	kl. 10-10.45 kl. 11.30-12.30	Rytmik m. børnehaven - træningscentret Sølunds Sundhedskor - foyeren eller gårdhaven
Torsdag	25. sep	kl. 11.30-12.30	Debat - Midtpunktet
Fredag	26. sep	Kl. 11-12.00	Musikbanko - Midtpunktet
Mandag	29. sep	kl. 11-11.30	Lyd og lysandagt - rummet v. træningscentret
Tirsdag	30.9	kl. 11.30-12.30 Kl. 14.00	Debat - Midtpunktet Fællessang m. Hugo - salen
OBS: GUL skrift = Særlige aktiviteter			HViD skrift = faste aktiviteter